

8. Міхеєнко О. І. Комплексна методика оцінки рівня здоров'я організму людини / О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 129–131.
9. Моисеева О. Ю. Психодиагностика индивидуальных особенностей личности. Часть 2. Психодиагностика характера: О. Ю. Моисеева. Учебно-методическое пособие. – Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2007. – 253 с.
10. Соколова Н. И. Превентивная физическая реабилитация – путь к здоровью нации / Н. И. Соколова. – К., 2005. – 372 с.
11. Футорный С. М. Современные аспекты разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / С. М. Футорный // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – № 3 (56) – С. 312–319.
12. Bliddal H. Clinical manifestations of muscle and joint pain / H. Bliddal, M. Curatol // Fundamentals of musculoskeletal pain / ed. T. Graven-Nielsen, L. Arendt-Nielsen, S. Mense. – Seattle : IASP Press, 2008. – P. 327–345.
13. Shaygan M. Neuropathic sensory symptoms: association with pain and psychological factors / M. Shaygan, A. Böger, B. Kröner-Herwig // Neuropsychiatric disease and treatment. – 2014. – No 10. – P. 897–906.
14. Starkweather A. Psychologic and biologic factors associated with fatigue in patients with persistent radiculopathy / A. Starkweather // Pain management nursing : official journal of the American Society of Pain Management Nurses. – 2013. – Mar, N 14 (1). – P. 41–49.

УДК 796.015.82 – 797.212

КузьЮрій Степанович
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль

БИОЛОГИЧНИ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЗДІБНИХ ДО ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ

У статті розглянуто проблему спортивного відбору майбутніх перспективних плавців з точки зору психо-соматичних ознак. Визначено і охарактеризовано поняття спортивного відбору, завдатків, здібностей та обдарованості, які дають змогу своєчасно виявити нахили дітей і таким чином створюють сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенційних можливостей. Розкрито основні завдання та критерії на етапах багаторічного спортивного тренування. Виявлено спадково-обумовлені ознаки, морфофункціональні показники та психічні особливості інформативності і, як наслідок, ефективності відбору юних плавців.

Ключові слова: спортивний відбір, плавання, завдатки, здібності, обдарованість, навчально-тренувальна діяльність.

Кузь Юрий Степанович Биологические основы спортивного отбора способных к плаванию детей..

Аннотация. В статье рассмотрена проблема спортивного отбора будущих перспективных пловцов с точки зрения психо-соматических признаков. Определены и охарактеризованы понятие спортивного отбора, задатков, способностей и одаренности, которые позволяют своевременно выявить наклонности детей и таким образом создают благоприятные предпосылки для наиболее полного раскрытия их потенциальных возможностей. Раскрыты основные задачи и критерии на этапах многолетней спортивной тренировки. Вывявлено наследственно обусловленные признаки, морфофункциональные показатели и психические особенности информативности и, как следствие, эффективности отбора юных пловцов.

Ключевые слова: спортивный отбор, плавание, задатки, способности, одаренность, учебно-тренировочная деятельность.

Yuriy Kuz Biological basis of sports selection capable of swimming children.

Article the problem of sports selection swimmers future outlook in terms of psycho-somatic symptoms. Defined and described the concept of sports selection, instincts, abilities and talents that enable timely detection inclinations of children and thus create favorable conditions for the most complete disclosure of their potential. The basic objectives and criteria to multi-stage sports training. According to the results of the study found that the selection sports a long process and requires objective evaluation of individual abilities of young athletes, which should be based on a set of indicators (educational, medical and biological, physiological, psychological), because the focus on athletic performance did not always justify forecast. The highest information content for sports selection of children are due to hereditary characteristics, structure and body shape, flexibility, motor reaction latent time, aerobic performance, long jump from the point of takeoff, running 30 m relative muscle strength, maximum heart rate. The selection swimmers should focus on the following informative morphological factors as: the length of the arms, hands, body weight, vital capacity, chest excursion, the value of traction effort hands, birth dynamometry, buoyancy and streamlining, flexibility in the ankle joints. In studying the psychological characteristics of young swimmers set features promising children of different sexes:

- restraint, composure, ability to control their;

- motor emotions and reactions, attempts to lead and succeed, elevated mood, sense of duty, resistance to stress, susceptibility to joint actions;

-for girls it is - highly developed intelligence, poise, expressed the motivation, dedication, good control of emotions, independence

Keywords: selection of sports, swimming, inclinations, abilities, talent, educational and training activities.

Постановка проблеми. Рівень розвитку сучасного плавання у світі характеризується виключно високими спортивними досягненнями та жорстокою конкуренцією. Успіхів досягають ті спортсмени, здібності та техніка рухів котрих відрізняється високою ефективністю, доцільністю та індивідуальністю, аджеспорт – це різновид діяльності, у якій яскраво проявляються здібності, талант людини в екстремальних умовах спортивної боротьби, тренувальних та змагальних стресів [1].

Спортивні школи призначені до пошуку та виховання талановитих дітей з метою подальшого залучення їх до систематичних занять плаванням, формування резервів збірних команд міст, регіонів, України.

Раціональна система відбору дає змогу своєчасно виявити нахили та здібності дітей, створювати сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенційних можливостей і на цій основі опанувати висотами спортивної майстерності. Особливо актуальним є питання своєчасного виявлення здібностей у дітей і підлітків, оскільки в них у результаті формування та розвитку організму рухові вміння потребують застосування диференційованого підходу.

Враховуючи зазначене, проблема спортивного відбору на сучасному етапі розвитку спорту не тільки не знижується, а зростає з новою силою. Це пов'язано з тим, що наявна практика відбору в спорті поки не може бути оцінена як досить ефективна, що відповідає сучасним вимогам спорту вищих досягнень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основні напрями в системі спортивного відбору розглядали у своїх дослідженнях такі тренери і науковці як В.М. Волков, В.М. Платонов, В.П. Філін, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Сергієнко, Р.В. Олійник, В.П. Губа. Багато вчених [1, 4] ведуть постійний пошук з питань походження спортивних здібностей, що має велике значення для розробки теорії спортивного відбору, теорії оцінки спортивної обдарованості дітей та підлітків. Зараз розробляється декілька напрямків у дослідженні проблем вимірів здібностей у процесі спортивного відбору.

Мета дослідження: визначити психо-соматичні ознаки спортивного відбору майбутніх перспективних плавців.

Завдання:

1. Охарактеризувати поняття спортивного відбору, здібностей та обдарованості дітей.
2. Розкрити основні завдання та критерії на етапах багаторічного спортивного тренування.
3. Виявити найвищу інформативність для спортивного відбору юних плавців.

Результати дослідження. Вважається, що протиріччя підходів до проблеми спортивного відбору та методів його дослідження обумовлені розходженнями у розумінні самого предмету розгляду. Тому для подальшого розгляду питання спортивного відбору необхідно визначити такі поняття, як відбір, завдатки, здібності, обдарованість.

Так, поняття спортивного відбору В.П. Філін [7] визначає як систему організаційно-методичних заходів, на основі котрих встановлюються здібності дітей, підлітків, дівчат та юнаків для спеціалізації у визначеному виді спорту.

В.М. Платонов [6] розглядає спортивний відбір як процес пошуку найбільше обдарованих людей, здатних до найвищих досягнень у конкретному виді спорту, а обдарованість він трактує як узгодження здібностей, що обумовлює найвищий рівень діяльності.

П.З. Сиріс, Гайдарська, К.І. Рачев [7, 8], вважаючи проблему відбору і діагностики спортивних здібностей окремим напрямком спортивної науки, висувають методологічні підходи до її вирішення:

- необхідно виявити вимоги конкретного виду спорту до спортсмена (основні якості та властивості притаманні видатним спортсменам у конкретному виді вправ);

- за допомогою сучасного математичного апарату (факторний аналіз, кореляція, регресія тощо) визначити рівень обумовленості спортивного результату рівнем розвитку окремих якостей та властивостей;

- ще у новачків виявити необхідні, генетично обумовлені якості чемпіонів.

При такому підході вони радять враховувати антропометричні особливості, фізіологічні характеристики (діяльність енергозабезпечуючих систем), рівень розвитку фізичних якостей взагалі і специфічних для певного виду спорту зокрема.

Л.В. Волков [1] радить розглядати спортивні здібності та обдарованість як єдине ціле, властивості і особливості котрого залежать, перш за все, від внутрішньої природи всіх складових його частин.

Таким чином, за результатами теоретичного аналізу та експериментальних досліджень, спортивну обдарованість можна розглядати як узгодження здібностей, що забезпечують високі досягнення у спорті.

Основні тези, які визначають підгрунтя спортивного відбору, є спортограма обраного виду спорту (комплекс вимог та якостей, необхідних для досягнення високих результатів), та взаємозв'язок і взаємозалежність функціональних систем організму, генетичні основи морфо-соматичного розвитку і темпи біологічного дозрівання майбутніх спортсменів [7, 8].

З цього, на наш погляд, стає зрозумілим, що у процесі виявлення обдарованості та прогнозу динаміки її розвитку необхідно дослідити, в першу чергу, систему взаємозв'язків основної фізичної здібності, яка відіграє вирішальну роль для досягнення вагомих результатів у певному виді спорту, з комплексом морфофункціональних показників, які прямо або опосередковано можуть впливати на її прояви, а також динаміку цих взаємозалежностей у віковому аспекті. Без такої інформації підвищені темпи біологічного дозрівання, а значить і відповідний рівень фізичного розвитку, проявів фізичних здібностей можуть сприйматися на момент обстеження як талант і навпаки.

Відбір та орієнтація плавців – не одномоментна подія, а безперервний процес, що включає п'ять основних етапів, відповідних певним стадіям багаторічного спортивного тренування [6]:

1. Первинний відбір. Завдання – визначити для кожної конкретної дитини доцільність занять плаванням. Основні критерії:

- оптимальний вік для початку занять плаванням;

- відсутність серйозних відхилень у стані здоров'я та схильності до захворювань, що перешкоджають заняттям спортом;
- відповідність морфотипу вимогам плавання;
- відповідний до вимог плавання рівень розвитку фізичних здібностей.

2. Попередній відбір. Завдання – оцінка здібностей юних плавців до ефективного спортивного вдосконалення. Основні критерії:

- відсутність відхилень у стані здоров'я;
- відповідність структури та потенційних можливостей м'язової системи, енергетичного потенціалу, аналізаторних систем та рухових здібностей вимогам плавання;
- схильність основних функціональних систем та механізмів адаптаційним перебудовам під впливом раціонального тренування.

3. Проміжний відбір. Завдання - оцінка можливостей досягнення плавцями високої майстерності у конкретних змагальних дисциплінах. Основні критерії:

- стійка мотивація до досягнення високого рівня спортивної майстерності;
- відсутність відхилень у стані здоров'я, що можуть негативно вплинути на досягнення високого рівня майстерності;
- психологічна та функціональна готовність до перенесення великих тренувальних навантажень;
- резерви подальшої адаптації функціональних систем та механізмів, приросту рухових здібностей, удосконалення техніки, складових тактичної та психологічної підготовки, що визначають результативність у конкретних дисциплінах плавання.

4. Основний відбір. Завдання – оцінка перспектив досягнення плавцем результатів міжнародного класу. Основні критерії:

- рівень мотивації до досягнення вершин майстерності та відсутність заперечень у стані здоров'я;
- психологічна та функціональна готовність до перенесення тренувальних та змагальних навантажень, у тому числі у різних несприятливих умовах (клімат, погода, часові пояси, умови середньогір'я тощо);
- здібність до максимальної реалізації досягнутого рівня підготовленості за умов жорсткої конкуренції сучасних змагань найвищого рівня, досягнення рекордних результатів;
- здатність до адекватного сприймання змагальної ситуації, варіативності технічної, фізичної, тактичної та інших різновидів підготовленості.

5. Заключний відбір. Завдання – оцінка доцільності продовження плавцем занять спортом та прогнозування тривалості збереження ним високого рівня спортивної майстерності. Основні критерії:

- належність відповідної мотивації та відсутність відхилень у стані здоров'я;
- відповідність віку спортсмена до оптимального для найвищих досягнень у вибраних для спеціалізації, а також тривалість збереження спортсменом досягнутого рівня майстерності;
- належність необхідних для збереження досягнутого рівня підготовленості резервних можливостей організму;
- відповідне соціальне та матеріальне становище спортсмена.

Спортивний відбір тривалий процес і вимагає об'єктивної оцінки індивідуальних здібностей юних спортсменів, яка повинна ґрунтуватися на комплексі показників, адже орієнтація на спортивний результат не завжди виправдовує прогноз [5].

Комплексна методика спортивного відбору складається з педагогічних, медико-біологічних, фізіологічних та психологічних досліджень з узагальненням незалежних характеристик з особистісним підходом [2].

У процесі відбору слід дотримуватися таких основних методологічних принципів [3]: детермінації домінантних ознак; потенціалу розвитку; лонгітудіального контролю та накопичення інформації; біологічної та психологічної надійності.

Визначені чотири фактори, що узагальнюють модель підготовленості юних плавців першого року навчання: працездатність (46%); гідродинамічні особливості (30,7%); реалізація силових можливостей (13,7%); фізичний розвиток (6,9%).

У кінці другого року навчання виділені такі фактори: ефективність гребних рухів (42,7%); аеробна продуктивність (34,9%); гідродинамічні особливості (10,8%); стійкість до гіпоксії (8,8%).

Факторна структура другого року навчання фактично наближається до показників кваліфікованих плавців, а це дозволяє досить точно визначити перспективність юних спортсменів тільки після вказаного терміну [6].

У спортивному відборі, при відносній рівності інших факторів, більш високу прогностичність повинні отримувати юні плавці з нормальними чи уповільненими темпами біологічного дозрівання, а не з прискореними у зв'язку з більшим часом формування функціонального потенціалу спортсмена. Але, на жаль, склалася практика відбору до ДЮСШ плавання дітей за паспортним віком, а не біологічним, що відкриває дорогу акселератам й обмежує доступ до занять дітям-ретардантам, які мають відповідні рухові здібності й більш високі прогностичні характеристики [5].

Найвищу інформативність для спортивного відбору дітей мають спадково-обумовлені ознаки: будова та форма тіла, гнучкість, латентний час рухової реакції, аеробна продуктивність, стрибок у довжину з місця, з розбігу, біг на 30 м, відносна м'язова сила, максимальна ЧСС [2].

При відборі плавців слід орієнтуватися на такі інформативні морфофункціональні показники, як: зріст; довжина рук, кисті, маса тіла, ЖЕЛ,

екскурсія грудної клітки, величина тягових зусиль руками, станова динамометрія, плавучість та обтічність, гнучкість у гомілково-ступневих суглобах [5].

При вивченні психічних особливостей юних плавців встановлені характерні риси перспективних дітей різної статі:

- для хлопчиків це - стриманість, спокійність, уміння контролювати свої емоції та моторні реакції, намагання до

лідерства та успіху, підвищений настрій, почуття обов'язку, стійкість до стресу, схильність до сумісних дій;

- для дівчаток це - високий розвиток інтелекту, врівноваженість, виражена мотивація, цілеспрямованість, хороший контроль емоцій, незалежність [4].

ВИСНОВОК. Об'єктивне проведення спортивного відбору в плаванні залежить від застосування різноманітних біологічних, психологічних та педагогічних критеріїв, встановлення схильності до занять плаванням обдарованих дітей та підлітків. Враховуючи органічний взаємозв'язок методики навчання, спортивного тренування та відбору, необхідно досягати їх реалізації у багаторічній навчально-тренувальній діяльності плавців з поетапним контролем морфофункціонального стану, технічної та інших різновидів підготовки, з метою запобігання форсування їх результативності, поступової та вчасної реалізації потенцій юних спортсменів, створення передумов досягнення максимальних результатів та запобігання негативних явищ перенавантаження.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають в поглибленому вивченні психологічних факторів спортивного відбору в плаванні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. / Л. В. Волков. – Киев: Вежа, 1997. – 128 с.
2. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта: монография / В. П. Губа. - М. : Советский спорт, 2008. - 304с.
3. Олійник Р. В. Морфологічні критерії відбору: автореферат дис. : 24.00.01 / Р.В. Олійник; Чернігівський нац. пед. університет ім. Т.Г.Шевченка – Х.,2013 – 20 с.
4. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : підручник для студ.вищ. навч. закладів фізичного виховання та спорту : у 2 кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль. : Навчальна книга - Богдан, 2009. – 784 с.
5. Zaporozhanov V. Dobor i kwalifikacjado sportu / V. Zaporozhanov, H. Sozanski. — Warszawa, 1997. — P. 5—14.
6. Morozova J. Yu. Method of complex estimation of perspective of young athletes for the selection of the training group of sports schools / J. Yu. Morozova // Problems of selection and training of promising young athletes. M., 1989. - P. 67-68.
7. Shynkaruk O. A. The selection of athletes and the orientation of their training in the process of multi-year improvement (on the material of Olympic sports) / O. A. Shynkaruk. - Kiev: Olymp.lit., 2011. - 360.
8. Jinri Jiang M.S. How to select potential Olympic swimmers / M.S. Jinri Jiang // American swimming magazine. — 1993.— Feb.—mar. — P. 14—18.

УДК 796.01

Ладика Петро Ігоревич
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)

УПРАВЛІННЯ В СИСТЕМІ МАСОВОГО СПОРТУ

У статті розглядаються особливості управління спортивно-масовою та фізкультурно-оздоровчою роботою. Вивчалися засоби, що сприяють залученню різних верств населення до занять масовим спортом. Розглядалися основні напрямки спортивної політики місцевих органів управління.

Ключові слова: масовий спорт, спортивно-масова робота, різні верстви населення, управління.

Управление в системе массового спорта. Ладика Петр Игоревич

В статье рассматриваются особенности управления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой. Изучались средства, способствующие привлечению различных слоев населения к занятиям массовым спортом. Рассматривались основные направления спортивной политики местных органов управления.

Ключевые слова: массовый спорт, спортивно-массовая работа, различные слои населения, управления.

Petro Ladyka. Management in mass sports..

In the article the peculiarities of mass sports and fitness work. Studied ways to influence the public to their involvement in mass sports classes. Covered the main areas of sports policy of the local government.

Scientific and methodological support of the development of mass sports, recreational physical culture lags far behind research on issues of top sports achievements.

The key question remains unresolved mass sports - how to attract and create the need for all groups in regular physical activity.

Despite the availability of effective sport-health methods and systems, their use in everyday life is only a small part of the population. An effective system of attracting people to regular mass fitness classes virtually absent.

At the same time, many industry experts consider the issue as a purely administrative and even narrower as financial. Despite the increase in support for physical culture and sports of the state, tangible progress is only in traditional sports towards higher achievements, while the majority of the population stays away from the practice of sport and its values.

According to experts, this fact demonstrates the need for rethinking the existing practices and the development of modern science-based management concept mass sports.

One of the urgent scientific and managerial problems of mass sports - is the development and study of theory and